

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON №1
В СЕГМЕНТЕ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ТРОЙ ХОРН и МОЗЕС ХОРН

МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО СПОРТСМЕНА

8 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ СТОЙКОСТИ



**Мозес Хорн
Трой Хорн**

**Ментальная подготовка
юного спортсмена. 8 шагов
к внутренней стойкости**

**Серия «Академия юного чемпиона.
Пособия для родителей и тренеров»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73145503

*Ментальная подготовка юного спортсмена. 8 шагов к внутренней
стойкости / Трой Хорн, Мозес Хорн ; [перевод с английского Е. О.*

Обатурова]: Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-238597-1

Аннотация

Эта книга – практическое руководство по развитию психологической устойчивости у молодых спортсменов. Основанная на опыте работы с юными атлетами и интервью с мировыми спортивными звёздами, она показывает, как тренировать не только тело, но и голову.

Внутри – простая и понятная система из восьми шагов, которая помогает:

- справляться со стрессом и давлением в решающие моменты;
- превращать ошибки в источник роста;
- воспитывать уверенность и стойкость на поле и за его пределами.

Это книга не о теориях, а о реальных инструментах, которые работают.

Тренеры найдут в ней готовые решения для работы с командой. Родители – поддержку и практические советы, как помочь своему ребёнку не сломаться под нагрузкой.

А каждый спортсмен – ключ к внутренней силе, без которой невозможно стать победителем.

Содержание

Введение	7
В работу с головой или лень?	7
Для кого предназначена эта книга?	9
Для кого НЕ предназначена эта книга?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Трой Хорн, Мозес Хорн **Ментальная подготовка** **юного спортсмена. 8 шагов** **к внутренней стойкости**

Серия «Академия юного чемпиона. Пособия для родителей и тренеров»



Mental Toughness for Young Athletes
by Troy Horne, Moses Horne

Horne Published by special arrangement with Buggily Group

Inc. in conjunction with their duly appointed agents 2 Seas Literary Agency and The Van Lear Agency.



© Обатуров Е.О., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

В работу с головой или лень?

1997 год. «Лос-Анджелес Лэйкерс» играли с «Ютой Джаз» в пятом матче за титул чемпиона Западной конференции НБА. «Лэйкерс» уступали в серии со счетом 1:3. Коби Брайант вел мяч. До конца матча оставалось пять секунд. По итогам этого поединка решалось, продолжат ли «Лэйкерс» борьбу за чемпионство в НБА или нет. Коби пересек середину площадки. До броска остается пять секунд... четыре, три... И он совершил бросок, который мог принести победу. Это был «сквозняк»!

**КОБИ ЗАПУСТИЛ «СКВОЗНЯК» В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
В МАТЧЕ ПЛЕЙ-ОФФ!**

«Сквозняком» называют неточный бросок в баскетболе, после которого мяч не задел ни кольцо, ни щит. «Сквозняк! Сквозняк!» – скандировали зрители. Из-за этого «сквозняка» матч перешел в овертайм. Будущее «Лэйкерс» все еще висело на волоске, но я уверен, что Коби это нисколько не беспокоило. Он ведь был Мамбой, не так ли? Так вот, в овертайме Мамба запустил еще три «сквозняка»! В итоге целых

четыре! Один из этих бросков мог сравнять счет в овертайме и спасти сезон для «Лэйкерс». В итоге поражение, и сезон для них завершился. Четыре «сквозняка» – конец шансам на чемпионство в том сезоне. Но ключевые слова здесь... В ТОМ СЕЗОНЕ!

Джерри Уэст, генеральный менеджер «Лэйкерс» в то время (ну и вы его знаете по силуэту, который стал логотипом НБА), сказал о четырех «сквозняках» Коби в решающем матче следующее:

«Я абсолютно уверен, что этот момент определил всю его карьеру. Знаете почему? Если любой игрок нашей команды исполнил бы ‘сквозняк’, а потом и второй, он побоялся бы бросить в третий раз. А Коби был бесстрашным. Думаю, за счет этого он и стал великим. Он не позволил бы себе потерпеть неудачу».

Джерри Уэст был прав почти во всем. Но бесстрашным Коби сделало именно то, что он ПОЗВОЛИЛ себе потерпеть неудачу.

Если вы больше ничего не почерпнете для себя из этой книги, хотя бы прочтите это. В социальных сетях и TikTok показывают только успешные действия. Позвольте себе потерпеть неудачу. Позвольте себе промахнуться. Пусть мяч уйдет в аут от вас. Пускай вы не отберете мяч у соперника. Позвольте себе потерпеть неудачу! Только так вы сможете добиться успеха.

Для кого предназначена эта книга?

Для элитных спортсменов начальной, средней и старшей школы. Достаточно просто, не так ли? И если вы поймали себя на мысли: «Какие элитные спортсмены начальной школы, о чем вы?» – эта книга не для вас. На самом деле до того, как я углублюсь в ответ на вопрос, для кого эта книга предназначена, позвольте вам сначала сказать, для кого она не предназначена. Вы имеете право это знать, чтобы не тратить свое время, да и мое, если уж на то пошло. Да... как есть. Жизнь слишком коротка, чтобы читать книгу, которая написана не для вас. Поэтому давайте придем к общему знаменателю.

Для кого НЕ предназначена эта книга?

- Для тех, кто ищет простое решение для повышения психологической стойкости, «волшебную таблетку» для быстрого достижения результата.
- Для тех, кто не любит сложные разговоры о достижении новых высот успеха.
- Для тех, кому важнее просто быть вежливым со своими детьми.

Если вы попадаете в одну из этих трех групп, верните эту книгу в магазин, подарите ее кому-нибудь, кто готов потрудиться в поте лица, чтобы стать элитным спортсменом с ментальной точки зрения. Послушайте, я не пытаюсь хвастаться, ни в коем случае, но я разговаривал с Коби Брайантом, Чонси Биллапсом, Эрлом Бойкинсом, Джейсоном Ричардсоном, тренером Стивом Смитом и иже с ними. Я беседовал с бывшими профессиональными игроками и текущими атлетами элиты разных видов спорта. Молодежный спорт высших достижений не для тех, кто не хочет им заниматься. Поэтому, если вы не готовы окунуться в работу с головой, эта книга не для вас.

Однако если вы:

- ГОТОВЫ ВЗЯТЬСЯ ЗА УМ;

- готовы провести несколько непростых разговоров: в основном – с самими собой, но порой – и с партнерами по команде;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.